



El peso de los alimentos procesados

Información general (opcional):

- [Processed Foods and Health | The Nutrition Source](#)
- [How 260 Tons of Thanksgiving Leftovers Gave Birth to an Industry](#)
- [What is ultra-processed food?](#)
- [The Ultimate Guide to Pantry Milks and How to Use Them](#)
- [How to Choose Frozen Dinners](#)
- [Canned foods nutritionists swear by](#)

Objetivos de comportamiento:

1. Comprender la asociación entre el aumento del riesgo para la salud y los alimentos ultraprocesados.
2. Definir y encontrar ejemplos de alimentos ultraprocesados.
3. Comprender cómo abastecer una despensa con alimentos saludables y estables en almacenamiento.

Preparación de reuniones

1. Revise el boletín. Envíe sus preguntas o inquietudes a su coordinador.
2. Revise los recursos básicos (los enlaces a sitios web se proporcionan arriba).
3. Elija una de las opciones de recetas. Prepare la receta al menos una vez antes de la reunión.
4. Anote sugerencias útiles para el grupo. Si es virtual, tenga ideas sobre qué compartir sobre la receta que probó.
5. Determine cómo transportar y probar la degustación de los alimentos destacados.
6. Si la reunión es virtual, prepare ideas sobre cómo involucrar a los participantes en el proceso de elaboración de recetas.
 - a. Prepare una lista de compras para la receta elegida que se pueda enviar con el boletín para que los participantes la compren
 - b. Demuestre la receta en video y dirija a los participantes hacia la receta en el boletín.
 - c. En caso de llamada en conferencia: cree una conversación sobre la receta, el tamaño de la porción, las instrucciones para congelar, consejos, discusión sobre los ingredientes, nutrición, etc.

Continúa en la página 2

La redacción sugerida para la presentación está en letra normal y las instrucciones para el facilitador están en **negrita, cursiva roja oscura**. Es mejor no leer la presentación, sino usar sus propias palabras, manteniéndose cerca del significado.

Recursos:

1. Opcional: PowerPoint o (“Pizarra blanca”) para mostrar el juego de marca
2. Mostrar 1 ejemplo de un alimento en diferentes formas procesadas (es decir, tomate fresco, salsa de tomate, caja de pizza)
3. Papel borrador y bolígrafo para los participantes (si es virtual, explicar al principio que los participantes necesitarán algo para escribir y papel).

Conversación

La última vez hablamos de grasas saturadas e insaturadas. ¿Cuál de las siguientes recomiendan los investigadores que comamos más? Las investigaciones nos dicen que debemos cambiar las opciones de alimentos de aquellos ricos en grasas saturadas a aquellos ricos en grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas.

¿Cuáles son algunos ejemplos de cada una de ellas?

Permita que los participantes tengan tiempo para responder.

Ejemplos:

Grasas saturadas

- **Productos lácteos de leche entera**
- **Mantequilla**
- **Manteca de cacao**
- **Cortes grasos de carne**
- **Piel de ave**
- **Tocino**
- **Salchichas**
- **Aceite de palma**
- **Aceite de coco**

Grasas insaturadas

- **Aceites de origen vegetal como cártamo, girasol, maíz, soja, maní, canola y oliva**
- **Nueces**
- **Semillas**
- **Aguacates**
- **Pescado graso**

Introducción

Este es el primero de tres boletines sobre alimentos procesados. Hoy vamos a aprender sobre lo que significa que un alimento se procese y discutiremos sobre alimentos saludables y estables en almacenamiento.

Vamos a jugar un juego divertido para empezar. Voy a decir algunas frases con algunas opciones para que adivinen para qué empresa se usó.

Idea de escribir frases y opciones a bordo para que los participantes puedan verlas físicamente. Las respuestas correctas aparecen en negrita a continuación. Haga que los participantes levanten un 1 o 2 para adivinar.

Eslogan: “Nada dice amar como algo recién sacado del horno”

Opciones: **Pillsbury**, Betty Crocker

Eslogan: “Tan crujientes que crepitan en crema”

Opciones: Cap'n Crunch, **Rice Krispies de Kellogg's**

Eslogan: “Mmm, Mmm, bien”.

Opciones: **Campbell's**, Progressive

Eslogan: “A Mikey le gusta”.

Opciones: **Life**, Cheerios

Eslogan: “Cuando llueve, relampaguea”.

Opciones: Pepperidge Farms, **Morton Salt**

Eslogan: “Son mágicamente deliciosos”.

Opciones: **Lucky Charms**, Kraft Jet Puffed Marshmallows

Opcional: Rellena el espacio en blanco: Siempre hay espacio para _____. (**Jell-O**, Quaker Oats) _____ es para niños. (Trix, Chef Boy-Ar-Dee, Gerber).

¿Qué fue el tratamiento de San Francisco? Van-Camps, **Rice a Roni**

- Pregúntale a cualquier sirena que veas, ¿cuál es el mejor atún? _____ (**Chicken of the Sea**, Swanson)

Piense en las décadas de 1950 y 1960, cuando los alimentos procesados ganaban popularidad. ¿Cuáles son algunas marcas domésticas que recuerda (específicamente marcas de alimentos)? ¿Tiene algún recuerdo agradable de un producto o marca en particular?

Permita a los participantes tiempo para responder. Idea: que, en orden, cada participante nombre una marca doméstica de estos años.

Ideas para refrescar la memoria: Chef Boyardee, Egg-O, Kix, Cheez Whiz, Tang, Sweet-n-Low, Swanson TV Dinners, Diet Rite, Green Giant, Pringles, Gatorade, Max-well Coffee, Peter Pan, Fig Newtons, Ore Ida Potatoes.

Discusión sobre nutrición

La mayoría de estos alimentos procesados forman parte de nuestras vidas ahora. Vemos y usamos estos alimentos a diario, pero, por otro lado, también nos dicen que los alimentos procesados son perjudiciales para nuestra salud. Entonces, ¿qué vamos a creer? Es importante entender lo que realmente significa que un alimento sea procesado.

Repasemos las categorías de procesamiento. Podemos consultar el boletín de la página 2 para estas categorías.

Invite al grupo a mirar el gráfico de la página 2 con las categorías.

La primera categoría está sin procesar o está mínimamente procesada. El ejemplo enumerado es un tomate, que sería un alimento en su forma natural, sin ningún procesamiento. Cortar el tomate se consideraría mínimamente procesado, pero seguimos beneficiándonos de todas las vitaminas y minerales del tomate original, sin azúcares ni sodio añadidos.

Pida al grupo que piense en otros alimentos que podrían estar en esta categoría.

Se procesa la siguiente categoría. En el ejemplo, un tomate pasa por un proceso para convertirlo en salsa de tomate.

Haga referencia al frasco de salsa de tomate. Lea algunos de los ingredientes (que no sean tomates) Opción virtual: tenga la etiqueta de salsa de tomate en la diapositiva.

Si bien los tomates aún están presentes en este frasco, se agregaron otras cosas para mejorar el producto. Todavía podemos obtener algunos beneficios para la salud de la salsa de tomate. Pero debido a que el tomate fresco original se alteró y se añadió azúcar/sodio, la nutrición ahora ha cambiado. Es importante que recordemos que los alimentos procesados como la salsa de tomate tienen un lugar en nuestra dieta, pero también debemos darnos cuenta de que el aumento de calorías, sodio y azúcares viene acompañado de ellos.

Pida al grupo que piense en otros alimentos que podrían estar en esta categoría.

La última categoría está ultraprocesada. Estos son los alimentos que la investigación ha demostrado que tienen el mayor riesgo para la salud para nosotros con un mayor consumo. El ejemplo del boletín sería una pizza congelada. La pizza se ha sometido a un procesamiento aún mayor para convertirla en el producto que compramos en el supermercado y consumimos.

De nuevo, puedes hacer referencia a la caja de pizza y leer los ingredientes para mostrar todas las cosas que se le han agregado. Pida al grupo que piense en otros alimentos que podrían estar en esta categoría.

Desafío: piense en otro alimento que pueda tener disponible en su cocina del que pueda encontrar las 3 formas diferentes.

Dé tiempo a los participantes para que piensen y escriban en una hoja de papel borrador. Puede hacer que los participantes lean en voz alta y recopilarlos todos y leer las respuestas al grupo de forma anónima.

(Sugerencia: los huevos duros son una gran fuente de proteínas, pero ¿qué pasa con la masa de galletas?)

Ejemplos:

Huevo: Huevo duro, batidores de huevo, sándwich de huevo congelado

Avena: Avena enrollada, avena con canela y manzana, barra de granola cubierta de chocolate

Espinacas: Hojas frescas de espinacas, espinacas enlatadas, salsa de espinacas y alcachofas

Actividad física:

Cuando piensa en una actividad física agradable, ¿qué le viene a la mente?

Dejemos que el grupo dé ejemplos de ello.

Ejemplos:

Una ruta a pie favorita.

Andar en bicicleta porque les da mucha libertad.

Jugar al pickleball con sus amigos: ¡competencia y amistad!

Usar un sendero cercano donde puedan ver la naturaleza.

Usar una cinta de correr o una bicicleta estática para que puedan ver televisión al mismo tiempo.

Elijamos 2 barreras para hacer que la actividad física sea agradable y hagamos una lluvia de ideas sobre algunas soluciones.

Después de seleccionar una barrera para la lluvia de ideas, pida a los participantes que señalen posibles soluciones. Intente obtener al menos cinco soluciones, hay ejemplos a continuación que se pueden usar si es necesario. Pregúntele al participante que sugirió la barrera si está dispuesto a probar alguna de las soluciones propuestas. Repita la lluvia de ideas con otra barrera.

Ejemplos:

Barrera: Clima

- Desarrolle un conjunto de actividades regulares que estén siempre disponibles sin importar el clima (ciclismo en interiores, baile aeróbico, natación en interiores, calistenia, subir escaleras, caminar en el centro comercial, bailar, juegos en el gimnasio, etc.)
- Consulte el pronóstico al comienzo de la semana e identifique los tres mejores días climáticos y planifique estar activo esos días.
- Identifique la hora del día que funciona mejor. (Si hace calor, haga ejercicio por la mañana. Si llueve por la mañana, haga ejercicio por la tarde. Si hace frío, ¡haga ejercicio cuando el sol salga!)
- Busque una actividad que le guste. Las personas que hacen ejercicio que disfrutan tienen menos probabilidades de citar el clima como una barrera para hacer ejercicio.

Barrera: Tiempo

- Controle sus actividades durante una semana e identifique al menos tres espacios de 30 minutos que podría usar para la actividad física.
- Divida: tómese un descanso de 10 minutos en las horas programadas del día.
- Use zapatos cómodos que fomenten el movimiento para que pueda colarse en la actividad física.
- Añada actividad física a su rutina diaria. Por ejemplo, camine o monte en bicicleta para hacer mandados o ir de compras, pasear al perro, aparcar más lejos de su destino, etc.
- Haga ejercicio mientras ve la televisión. Esto puede ser con una pieza de equipo o dar un paseo por la casa o la cuadra durante las pausas comerciales. También puede estirar o levantar pesas livianas durante el descanso.

Barrera: Dolor en las articulaciones

- Alterne el tipo de ejercicio que hace para poner estrés en diferentes partes del cuerpo.
- Intente nadar u otros ejercicios acuáticos. La flotabilidad del agua permite que el cuerpo se mueva sin la presión sobre las articulaciones.
- Intente tomar una ducha o un baño caliente después del ejercicio para reducir la rigidez y el dolor.

Barrera: Aburrimiento

- Busque programas en su comunidad (centros, parques y recreación, clases de educación para adultos, colegios comunitarios).
- Invite a sus amigos y familiares a hacer ejercicio con usted. También puede ponerse al día con sus amigos y familiares por teléfono mientras camina.
- Determine en qué momento del día se siente más inspirado e intenta adaptar la actividad a ese período de tiempo (tal vez no sea aburrimiento, sino falta de energía).

Actividades de degustación:

1. Bocados energéticos (preferidos):

- <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/energy-bites/>
- Si a los participantes les preocupan las calorías, asegúrese de fomentar la moderación y el control de las porciones con estas, ya que tienen más calorías.
- La receta indica enrollar en 24 bolas. Esto se compararía con el tamaño de una pelota de ping-pong.
- Se pueden congelar hasta 3 meses para una vida útil más larga.
- Receta alternativa con frijoles: <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/peanut-butter-balls/>
- Puede cambiar las semillas de chía por semillas de lino. También puede usar semillas de girasol sin cáscara como sustituto. Recomendación de elegir semillas de lino molidas para obtener un mayor beneficio nutricional.
- Beneficios para la salud de las semillas de lino y chía:
 - Rico en fibra (bueno para la salud intestinal, ayuda a reducir el colesterol)
 - Ácidos grasos omega-3 (salud cerebral, reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, reduce el riesgo de accidente cerebrovascular)
 - Buena fuente de proteínas
 - Buena fuente de antioxidantes (reduce el riesgo de cáncer)

2. Batatas fritas

- <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/sweet-potato-fries/>
- En lugar de comprar alimentos procesados, ¡a veces hay cosas simples que puede hacer en casa!
- Las batatas son una gran fuente de vitamina A, ¡ideales para nuestra vista!
- Deje la piel para añadir fibra. Córte-la en anillos o gajos según la cantidad de piel que desee en cada bocado. ¡Asegúrese de lavarlas bien de antemano!
- ¡Puede sazonarlas como quiera! ¡Pruebe el ajo y la cebolla en polvo para obtener un sabor sabroso sin sal!
- Vídeo útil para ver: https://spendsmart.wpengine.com/video/make-homemade-oven-fries/#video_player

Póngase en movimiento

En la sección “¡Coma sano. Póngase en movimiento!”, anote las formas en que puede beneficiar su salud al tomar decisiones más saludables. Algunas ideas para ofrecer:

- Comer 1 porción más de verduras o frutas por día.
- Tomar 1 vaso más de agua cada día.
- Comer de 1 a 2 porciones de mariscos a la semana.
- Tomar 1 refresco o jugo menos cada día.
- Comer una fuente de proteínas en el desayuno todos los días.
- Comer fuera 1 vez menos cada semana.
- Utilizaré 1 artículo de mi despensa cada día.

Pida dos voluntarios que estén dispuestos a compartir un paso de acción. Ayúdelos a pensar en los detalles que los ayudarán a tener éxito (qué, cuándo, dónde, con qué frecuencia, cuánto, etc.)

Almacene una despensa saludable (página 3 del boletín informativo)

Esta es una oportunidad para tomar medidas adicionales en casa. Pida a los participantes que utilicen la lista de despensa saludable en su propia casa.

¡Actúe en casa! Después de nuestra reunión, vaya a su despensa/cocina y escriba una lista de los alimentos saludables que se necesitan para garantizar la preparación para las emergencias. Asegúrese de revisar las fechas de vencimiento y deseche cualquier alimento que haya caducado.

Pregunte a los participantes si tienen algún otro alimento que no esté en esta lista y que sea básico de la despensa en sus hogares.